



ประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทยมีดีมากกว่าที่คิด



พืชสมุนไพร หลายๆ ท่านคงพอคุ้นเคยกับสมุนไพรไทย เพราะปัจจุบันเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย หลายคนรับประทานเพื่อบำรุงร่างกาย แม้กระทั่งโรงงานต่างๆ ก็นำพืชสมุนไพรมาแปรรูปทำเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและเส้นผม แต่คุณทราบหรือไม่ว่าประโยชน์ของพืชสมุนไพรนั้นสามารถเป็นได้มากกว่าที่คิด เพราะสมุนไพรยังมีสรรพคุณต่างๆ ที่สามารถนำมารักษาโรคได้แทนยาสามัญประจำบ้านโดยไม่ต้องพึ่งยารักษาแผนปัจจุบัน แต่พืชสมุนไพรชนิดไหนบ้างที่สามารถแปลงเป็นยาสมุนไพรได้บ้าง เราได้รวบรวมพืชสมุนไพร 5 ชนิดที่คุณสามารถนำมารักษาโรคแทนการรับประทานยาแผนปัจจุบันได้พืชสมุนไพรไทย 5 ชนิดที่มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด

1. ขมิ้นชัน

ขมิ้นเป็นสมุนไพรที่หลายคนนิยมนำมาขัดผิวเพื่อให้ผิวพรรณนุ่มนวลและแลดูผ่องใส ขมิ้นชันยังมีสรรพคุณยอดเยี่ยมต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระจากมลพิษต่างๆ เช่น คาร์บอนหรือควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้นอกจากนี้ขมิ้นยังมีฤทธิ์ในการช่วยรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดกับกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ไม่ว่าจะเป็นอาการท้องเสีย มวลท้อง ท้องแน่น ท้องอืด หรืออุจจาระร่วง และยังช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ ช่วยในการขับลมและขับน้ำได้ โดยเฉพาะกับคนที่เป็นโรคกระเพาะค่อนข้างเรื้อรัง และต้องรับประทานยาอยู่บ่อยครั้ง หากคุณไม่ต้องการรับประทานแผนปัจจุบันบ่อยเกินไป คุณสามารถรับประทานขมิ้นชันแทนก็ได้ เพราะขมิ้นชันมีคุณสมบัติช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลดอาการบีบตัวของลำไส้ โดยคุณสามารถหาซื้อสมุนไพรขมิ้นชันสำเร็จรูปหรือสามารถนำผงขมิ้นชันมาผสมกับน้ำผึ้งทำเป็นยาลูกกลอน แล้วรับประทานเป็นยา หรือสามารถรับประทานทุกวันเพื่อบำรุงร่างกายและผิวพรรณก็ได้เช่นกัน



ประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทยมีดีมากกว่าที่คิด



2. ฟ้าทะลายโจร

นอกเหนือจากการแก้อาการหวัดแบบทั่วไปแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังมีคุณสมบัติในการสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และป้องกันไม่ให้เป็นหวัดบ่อย ฟ้าทะลายโจรยังช่วยลดอาการติดเชื้อและอักเสบได้ เช่น ลดอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ และหลอดลมอักเสบ ช่วยลดไข้ และยังช่วยอาการติดเชื้อในกระเพาะอาหารได้ดี ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นแค่หวัดธรรมดา เป็นไข้จากต่อมทอนซิลอักเสบ หรือท้องเสียเพราะติดเชื้อในกระเพาะอาหาร คุณก็สามารถรับประทานฟ้าทะลายโจรแทนยาแก้หวัดหรือยาปฏิชีวนะได้ อย่างไรก็ตามหากรับประทานฟ้าทะลายโจรแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น คุณควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูโรคให้แน่ชัด



3. ตะไคร้

ตะไคร้นอกจากจะสามารถนำมาประกอบอาหาร นำมาแปรรูปเป็นโลชั่นทากันยุง อีกทั้ง หรือช่วยดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ได้แล้ว ตะไคร้ยังเป็นพืชสมุนไพรชั้นดีในการรักษาโรค เพราะตะไคร้มีสรรพคุณช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยในการย่อยอาหาร และลดอาการบิบัติตัวของลำไส้ ช่วยให้กระเพาะและลำไส้สะอาด และยังมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะ คุณสามารถนำตะไคร้สดมาหั่นแล้วทุบให้แตก จากนั้นนำมาห่อใบเตยแล้วต้มดื่ม ตะไคร้ยังเป็นยาช่วยให้คุณเจริญอาหารได้อีกด้วย





ประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทยมีดีมากกว่าที่คิด



4. ตำลึง

นอกจากความหวานอร่อยแล้ว ตำลึงยังมีคุณสมบัติช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอสูง และยังช่วยบำรุงโลหิต ที่สำคัญตำลึงยังช่วยลดอาการคัน อักเสบ และบรรเทาอาการบวมแดงบนผิวหนังจากแมลงสัตว์กัดต่อย ซึ่งมีประโยชน์มากสำหรับคนที่แพ้ยุง นอกจากนี้ตำลึงยังช่วยแก้โรคฝีได้อีกด้วย โดยคุณสามารถนำใบตำลึงมาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำเล็กน้อย จากนั้นให้นำมาทาบริเวณที่ต้องการรักษา



5. ว่านหางจระเข้

คนโบราณมักนิยมนำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกและฝานเป็นแว่น ๆ เพื่อนำวุ้นว่านหางจระเข้มาช่วยรักษาอาการน้ำร้อนลวกหรือแผลพุพอง และช่วยลดรอยแผลเป็นให้จางลงว่านหางจระเข้ยังมีสรรพคุณในการบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ป้องกันการแห้งแตกของผิวหนัง และป้องกันผิวไม่ให้เกิดอาการไหม้จากแสงแดด อย่างไรก็ตามในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่หันมารับประทานวุ้นว่านหางจระเข้มากขึ้น เพราะมีคุณสมบัติในการรักษาโรคหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นการช่วยรักษาโรคในระบบทางเดินอาหารว่านหางจระเข้ยังมีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระจากมลพิษต่างๆ ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยบนผิวหนัง และที่สำคัญยังสามารถป้องกันโรคเบาหวาน และลดอาการต่างๆ ที่เกิดจากโรคเบาหวานได้อีกด้วย

